



Kålkurve med kyllingesalat

Denne kyllingesalat i små kålurve er en nem og frisk snack som er godt at have med på picnic eller til et sammenskudsgilde.



Bedøm opskrift



45 min



Sep – Jan



Dagligt grønt

Ingredienser

4 pers.

200 g kyllingebryst med skind

1 glaskål

1 æble

½ spidskål

1 bøtte brøndkarse

evt. 1 stykke ristet brød

havsalt og friskkværnet peber

Sennepscreme

1 lille glas kapers

1 stor syltet agurk

1 skalotteløg

4 spsk cremefraiche 18 % (eller græsk yoghurt)

½ spsk sennepspulver

1 spsk hvid balsamico

havsalt og friskkværnet peber

Opskriften er venligst udlånt fra bogen "Salattøsen - Kål hele året rundt" af Mette Løvbom

Tilberedning

- 1 Krydr kyllingen med salt og peber og steg den i ovnen i 30 minutter ved 185 grader, til den er mør. Lad kyllingen køle af, tag skindet af den og gem det. Skær kyllingekødet i tern.
- 2 Skræl glaskålen og skær den i små tern. Befri æblet for kernehuset og skær det i fine tern. Skær stokken af spidskålen og pil de yderste blade af. Gem fire af de pæneste blade til kurve. Snit resten af kålen fint.

Sennepscreme

- 1 Hæld væden fra kapersene. Skær den syltede agurk og skalotteløget i fine tern. Rør cremefraiche, sennepspulver, balsamico, syltet agurk, 2/3 af kapersene, skalotteløg, salt og peber sammen og smag det til. Sennepscremen skal være syrlig og let stærk. Vil du have den mere stærk, kan du tilsætte en knivspids sennepspulver mere.
- 2 Vend kylling, æbler, glaskål og den snittede kål med cremen. Steg kyllingskindet på en varm pande med lidt olivenolie, til det er helt sprødt, og skær det i små "bacon"-stykker.
- 3 Anret kyllingesalaten i kålkurvene og pynt med det stegte kyllingskind, brøndkarse og en skive brød.



Tip

Salaten er god til at tage med og anrette på stedet.

